



Associazione Svizzera Massaggio Ritmico

**Identificazione del metodo**

**Terapia di Massaggio Ritmico**

# INDICE

1. DESIGNAZIONE DEL METODO.....	3
2. BREVE DESCRIZIONE DEL METODO .....	3
3. STORIA, FILOSOFIA E DIFFUSIONE .....	4
<b>3.1 Sviluppo della Terapia di Massaggio Ritmico .....</b>	<b>4</b>
<b>3.2 Filosofia .....</b>	<b>5</b>
4. MODELLO TEORICO BASILARE .....	6
<b>4.1 Concezione dell'essere umano .....</b>	<b>6</b>
<b>4.2 Salute e malattia .....</b>	<b>11</b>
<b>4.3 Collettività .....</b>	<b>12</b>
5. FORME DELLA RILEVAZIONE DIAGNOSTICA.....	12
<b>5.1 Incontro: durante il colloquio .....</b>	<b>12</b>
<b>5.2 Incontro: attraverso l'apparenza .....</b>	<b>13</b>
<b>5.3 Incontro: tramite il tocco.....</b>	<b>13</b>
6. CONCETTO TERAPEUTICO.....	14
<b>6.1 Principi generali .....</b>	<b>14</b>
<b>6.2 Approccio terapeutico.....</b>	<b>14</b>
<b>6.3 Integrazione.....</b>	<b>17</b>
<b>6.4 Trasferimento .....</b>	<b>18</b>
7. LIMITI DELL'ESERCIZIO DEL METODO / CONTROINDICAZIONI.....	19
8. DIFFERENZIAZIONE DELLE COMPETENZE OPERATIVE SECONDO LE SPECIFICITÀ DEI METODI .	20
9. RISORSE SPECIFICHE DEL METODO.....	20
<b>9.1 Esercizio generale della Terapia di Massaggio Ritmico .....</b>	<b>20</b>
<b>9.2 Conoscenze.....</b>	<b>20</b>
<b>9.3 Abilità.....</b>	<b>22</b>
<b>9.4 Atteggiamenti .....</b>	<b>23</b>

10. POSIZIONAMENTO.....	24
<b>10.1 Rapporto del metodo con la medicina alternativa e convenzionale .....</b>	<b>24</b>
<b>10.2 Delimitazione del metodo rispetto ad altri metodi e altre professioni .....</b>	<b>24</b>
11. SCOPO E STRUTTURA DELLA PARTE METODO-SPECIFICO DELLA FORMAZIONE TC.....	28
<b>11.1 Ore di studio e di contatto.....</b>	<b>28</b>
BIBLIOGRAFIA .....	29

Giugno 2020

AMRS• Segretariato • Im Chloster 32 • 8214 Gächlingen • Telefono: 052 681 14 81  
[www.rhythmische-massage-therapie.ch](http://www.rhythmische-massage-therapie.ch)

# 1. Designazione del metodo

Terapia di Massaggio Ritmico

## 2. Breve descrizione del metodo

La Terapia di Massaggio Ritmico si basa sulla comprensione olistica dell'antropologia antroposofica. Essa si orienta alle attuali esigenze della persona in relazione con il suo contesto sociale e naturale.

Nell'interazione tra il livello fisico, mentale e spirituale dell'organismo, la «salute» viene considerata un processo olistico dinamico. La Terapia di Massaggio Ritmico mira a rafforzare l'autoregolazione, a promuovere la percezione di sé e a rinforzare la competenza di guarigione schiudendo nuove prospettive e possibilità di azione.

La Terapia di Massaggio Ritmico agisce come mediatrice degli impulsi regolatori nell'ambito dei numerosi ritmi del corpo in interazione, il che permette di raggiungere un equilibrio tra i processi dei nervi e dei sensi e i processi del ricambio e delle membra. Essa si distingue da altre tecniche di massaggio per la sua comprensione del massaggio come alternanza tra legare e sciogliere nonché come mediazione dinamica tra polarità.

La terapeuta complementare che pratica la Terapia di Massaggio Ritmico<sup>1</sup> sviluppa il processo terapeutico nell'ambito di un dialogo che si fonda sulle esigenze di trattamento e sugli obiettivi terapeutici della cliente. Utilizza il suo metodo centrato sul corpo per rafforzare le risorse proprie con le prese di massaggio tipiche del metodo che permettono di conferire ritmo su ampie superfici o di sciogliere gli strati più profondi dei tessuti. Le caratteristiche del metodo si manifestano in particolare nella qualità della presa che mira a sciogliere il tessuto dalla profondità verso la periferia tramite la tecnica di legare e sciogliere. Rappresentano elementi importanti della terapia anche gli effleurage a forma di lemniscata.

Il trattamento viene di regola effettuato direttamente sulla pelle della cliente sdraiata sul lettino. Al trattamento segue un periodo di riposo, parte integrante della Terapia di Massaggio Ritmico. Essa consolida le reazioni fisiche come la respirazione, il polso, la diffusione di calore e i ritmi metabolici con il proprio stato di essere. Nel colloquio di riflessione che segue, la cliente viene resa attenta su queste reazioni e sulla possibilità di trasferirle nella vita quotidiana.

La riflessione consente anche di comprendere comportamenti e condizioni di vita personali che promuovono o meno la salute e di integrarli in un nuovo concetto di sé basato sulle risorse.

Gli elementi essenziali per un trattamento efficace di Terapia di Massaggio Ritmico sono una comprensione approfondita per i ritmi corporei come integratori di processi opposti, la loro percezione consapevole e un ampio repertorio di tecniche di presa e di massaggio specifiche del metodo. Questi elementi diventano efficaci grazie a un atteggiamento consapevole di stima, attenzione e dialogo per le esigenze e le situazioni di vita delle clienti.

---

<sup>1</sup>Nel presente testo l'utilizzo del termine «la terapeuta» e della forma femminile va considerato come forma descrittiva generale per entrambi i sessi.

## 3. Storia, filosofia e diffusione

### 3.1 Sviluppo della Terapia di Massaggio Ritmico

Il Massaggio Ritmico, metodo precursore dell'attuale Terapia di Massaggio Ritmico, fu sviluppato dal medico olandese dott. med. Ita Wegman (1876-1943) tra il 1921 e il 1940. Ita Wegman fondò e diresse ad Arlesheim (Svizzera) l'istituto clinico-terapeutico (oggi: Clinica Arlesheim) e collaborò strettamente con il dott. phil. Rudolf Steiner (1861-1925). In quanto massaggiatrice formata in massaggio svedese, sviluppò una nuova forma di massaggio ritmico specifico in base alla concezione della natura umana di Rudolf Steiner. Nacque così la comprensione differenziata delle tecniche di Massaggio Ritmico, del processo di legare e sciogliere come polarità e del ritmo quale baricentro dinamico. Il Massaggio Ritmico di allora fu applicato a partire dal 1921 presso l'istituto clinico-terapeutico e continuamente sviluppato l'uso differenziato grazie alle esperienze pratiche e terapeutiche.

La prima presentazione scritta del Massaggio Ritmico reca la data del 1929: fu redatta dalla dottoressa Margarethe Hauschka-Stavenhagen (1896-1980). Nel 1962 aprì insieme a Irmgard Marbach (1921-2008) a Boll (Germania) una scuola per Massaggio Ritmico e terapia artistica ed elaborò un primo curriculum per l'insegnamento: «Massaggio Ritmico secondo la dott.ssa Ita Wegman». All'epoca il metodo era anche chiamato «Massaggio Hauschka».

Seguirono altre fondazioni di scuole in tutto il mondo. La formazione di Massaggio Ritmico iniziò a svilupparsi sotto questa spinta anche in Svizzera con la fondazione nel 1994 di un'associazione. Nel 2001 iniziò il primo corso di formazione alla «Scuola per Massaggio Ritmico» con riconoscimento come massaggiatrice medica da parte della Croce Rossa Svizzera. Le diplomate in Massaggio Ritmico ponevano l'accento sul suo approccio e sul suo retroscena olistici, il che causò più tardi, nell'ambito dell'OmL Massaggio Medico, tensioni tra le intenzioni della scuola e le direttive contenutistiche dell'OmL MM. Per questo motivo l'Associazione di Massaggio Ritmico Svizzera (AMRS) mirò al riconoscimento del Massaggio Ritmico come metodo indipendente e, nel 2010 aderì all'organizzazione ombrello «Xund» e nel 2016 all'OmL Terapia Complementare. A seguito di questa evoluzione, il metodo è oggi definito «Terapia di Massaggio Ritmico» e rientra tra i metodi della terapia complementare. Come forma terapeutica indipendente, essa viene applicata in modo responsabile da terapisti complementari del metodo Terapia di Massaggio Ritmico. Il profilo di competenza del metodo e l'immagine di sé della terapeuta sono stati pertanto ampliati rispetto al precedente Massaggio Ritmico.

La terapeuta complementare del metodo Terapia di Massaggio Ritmico lavora per lo più in proprio come unica responsabile, ma può anche essere impiegata e operare in un contesto interdisciplinare.

## 3.2 Filosofia

La Terapia di Massaggio Ritmico si orienta alla personalità individuale della cliente, alla sua biografia nel corso delle varie fasi di vita e al contesto sistemico del suo ambiente.

Per la concezione terapeutica e il rilevamento dei reperti ci si basa sull'antropologia antroposofica sviluppata da Rudolf Steiner.

Alla fine del Medioevo, il medico e filosofo Paracelso (1493-1541) partì dal presupposto che, in caso di malattia, si trattasse meno di sapere quali fossero i cambiamenti che possiamo percepire dall'esterno, bensì di considerare ciò che li ha provocati.

Già questa arte del guarire si interessava per le forze che si celano dietro le sostanze misurabili. A partire da questa intuizione, si cercavano dapprima i sottili flussi di vita alla base del sintomo che non erano in equilibrio e in seguito le componenti psichiche e spirituali.

Paracelso considerava l'uomo nella sua molteplice congruenza con terra, natura, atmosfera e universo. In sintonia con questo pensatore non convenzionale, Rudolf Steiner descrive più livelli: fisico-eterico, astrale e mentale. (4.1.1)

Rudolf Steiner sviluppò un approccio completamente nuovo con il concetto della tripartizione funzionale (4.1.2), un principio fondamentale della visione dell'uomo antroposofico. I processi dell'organizzazione dei nervi e dei sensi si oppongono a quelli dell'organizzazione del ricambio e del movimento. Queste funzioni polari vengono trasmesse e ordinate dal sistema ritmico.

I tre sistemi costituiscono la base fisica delle qualità mentali di pensare, sentire e agire/volare.

L'attività del pensare si basa sul sistema neuro-sensoriale e consente di percepire se stessi, di riconoscere, di comprendere nonché di riflettere su pensieri, emozioni e azioni.

Il polso e la respirazione sono le principali componenti del sistema ritmico. Essi reagiscono immediatamente alle più sottili sfumature emotive di antipatia e simpatia. Il sentimento di simpatia ci lega ad altre persone, idee e azioni. L'antipatia permette di distinguersi. L'interazione tra sentimenti di antipatia e simpatia può entrare nella coscienza attraverso i pensieri (riflessione) e comportare a l'empatia.

Il sistema di ricambio e delle membra è alla base dell'attuazione di decisioni e propositi. Agendo ed esprimendo la propria volontà l'ambiente circostante e la quotidianità cambiano. Per la salutogenesi è determinante agire a partire da nuovi approcci liberi.

L'individualità si manifesta nella costituzione unica di ogni persona, nell'interazione individuale tra le sue forze fisiche, mentali e spirituali, nel progetto di vita e nella biografia. Queste componenti costituiscono le risorse personali e consentono competenza personale, responsabilità personale e autoregolazione nella percezione individuale di salute e malattia.

## 4. Modello teorico basilare

### 4.1 Concezione dell'essere umano

L'essere umano è un'unità di corpo, anima e mente in interazione con il proprio ambiente sociale e naturale. A livello di interazione tra le forze fisiche, mentali e spirituali all'interno dell'organismo, la «salute» è definita come esperienza olistica soggettiva nel senso di un continuum dinamico tra disturbi e benessere. Per competenza personale nelle questioni sanitarie s'intende la capacità di saper intervenire in questo continuum dinamico riconoscendo, percependo e agendo. L'essere umano conosce da un canto la definizione attiva e consapevole della propria vita e dall'altro il continuo adeguamento dell'organismo come espressione di un integratore interno, la cui capacità di regolazione autonoma (organizzazione dell'io) supera quella della coscienza di veglia. Con questa istanza integrativa la terapeuta entra in una relazione dialogica tramite il colloquio e il corpo.

#### 4.1.1 Corpi costitutivi

Nella visione dell'uomo antroposofica, il termine «corpi costitutivi» differenzia tra le parti fisico-vitali e le parti animico-mentali dell'uomo che interagiscono tra loro. L'efficacia dei corpi costitutivi si esprime nel corpo negli stati aggregati solido, liquido e aeriforme, con il calore come elemento che genera impulsi. Una teoria specifica degli elementi terra, acqua, aria e fuoco e una teoria dei temperamenti, ossia melanconico, flemmatico, sanguigno e colerico, basata sulla natura di questi elementi si trovano già nell'antica Grecia e sono parte integrante della filosofia dell'Europa occidentale. Le parti fisico-vitali del corpo si presentano nella costituzione morfologica. La morfologia cerca di comprenderne il carattere olistico. Parte dal presupposto che ogni fenomeno naturale sia legato a un altro. Esistono pertanto forme specifiche che rispecchiano i principi formativi del livello superiore come ad esempio nell'embriologia. La storia evolutiva mostra i cambiamenti nelle relazioni di forma nel corso dello sviluppo individuale. Un altro esempio della formazione morfologica: la struttura del sistema nervoso. Il sistema viene considerato come sistema funzionale in sé e nell'architettura complessiva dei sistemi fisici.

La seguente tabella fornisce una panoramica dei livelli dei quattro corpi costitutivi e delle loro qualità. Il corpo, la vita, l'anima e lo spirito non vanno concepiti come principi gerarchici, bensì come principi che interagiscono tra loro. Con il termine «emergente» s'intendono in questo contesto le caratteristiche di un sistema che si manifestano spontaneamente, come un balzo nello sviluppo. Le caratteristiche emergenti non corrispondono direttamente agli elementi da cui si sono formate, bensì presentano qualità proprie.

Minerali	Vegetali	Animali	Esseri umani	
			«Spirito» <b>emergente!</b>	coscienza di sé, pensiero razionale, libero arbitrio, «Io», autoregolazione, morale, etica, gestione, senso, spiritualità, atteggiamento....
		«Anima» (mind) <b>emergente!</b>	«Anima»	coscienza, percezione/sensazione, dolore, piacere, emozioni, desideri, istinto, intenzioni, movimento mirato,....
	«Vita» <b>emergente!</b>	«Vita»	«Vita»	crescita, riproduzione, metabolismo, alimentazione, autoguarigione, autodifesa,...
Materia	«Organismi» (materia organizzata)	«Corpo fisico»	«Corpo fisico»	caratteristiche e strutture fisico-chimiche, reazioni chimiche, meccanica,...

Estratto dell'opera di Peter Heusser, Johannes Weinzirl, «Characteristics of Anthroposophic Medicine and its position in relation to Integrative Medicine», International Congress: The contribution of Anthroposophic Medicine to the Development of Integrative Medicine. Leiden, 26 giugno 2014

## «Corpo fisico»

Il corpo fisico è il corpo costitutivo percettibile tramite i sensi. È composto di materia minerale, liquida e aeriforme, è (in condizioni di vita) fisicamente caldo ed è formato e organizzato secondo strutture anatomiche e fisiologiche. Esso sottostà alle forze del suo ambiente fisico e chimico, la cui efficacia nel corpo durante la vita viene sensibilmente modificata dall'attività degli altri tre corpi costitutivi, e fornisce alla persona il supporto per la sua vita.

## «Vita»: corpo eterico, corpo delle forze formatrici

Le funzioni di vita dell'organismo sono attivate dai liquidi nel corpo e vengono eseguite secondo ritmi specifici nel tempo e nello spazio. Questi sono importanti parametri della salute o della malattia.

L'istanza di coordinamento o di ordinamento nel bilancio idrico e nell'intera fisiologia dell'organismo viene designata corpo eterico o corpo delle forze formatrici.

La capacità di autoregolazione dell'organismo è ancorata qui e nell'organizzazione dell'Io (cfr. anche sistema ritmico).

Nel corpo eterico agiscono i sette processi della vita: respirazione, riscaldamento, alimentazione, secrezione, conservazione, crescita, riproduzione. La conservazione o la rigenerazione serve tra l'altro all'autoguarigione (p.es. di una ferita) ed è una competenza di guarigione nell'inconscio fisico.

Il corpo eterico agisce soprattutto a livello centrifugo, rigonfiando e arrotondando.

Costituisce anche la matrice dei ricordi fisici (p.es. traumi) e delle abitudini.



## **«Anima»: corpo astrale**

La vita dell'anima è la base della coscienza, per esempio delle sensazioni del corpo. Essa segue la legge della polarità e si esprime in sentimenti come la gioia e il dolore o in sensazioni come il piacere o il disgusto. Nel contempo, il corpo astrale costituisce la base della capacità di movimento di cui l'uomo dispone come la maggior parte delle specie animali.

Ippocrate (medico greco, 460-370 a.C.) parlava di legare e liberare l'anima attraverso il massaggio. Questa affermazione acquisisce un significato più ampio se si considera che il corpo astrale può essere legato al corpo eterico in modo troppo serrato o allentato. Se il corpo astrale è legato in modo troppo profondo o troppo superficiale al corpo eterico, esso è considerato la causa delle malattie interne, e un trattamento appropriato tramite il legare e il sciogliere con massaggi ritmati può contribuire essenzialmente alla guarigione.

Il corpo astrale agisce in tutti i processi aeriformi ed anche nelle strutture neuronali del corpo. È responsabile della tensione di base e del tono della muscolatura grazie all'interazione tra le due polarità impulso e inibizione.

Il suo potere formatrice e modellante ha un effetto centripeto sull'essere umano che si manifesta chiaramente nelle persone che invecchiano. Il corpo astrale consuma continuamente in seguito alla sua attività. La vita animica si trova in un'interrelazione leggera ma potente con le funzioni vitali (corpo eterico) dell'organismo (psicosomatica).

Il corpo astrale si collega in modo dinamico tramite la respirazione al corpo eterico e al corpo fisico, il che si esprime nel modo seguente:

- Dispnea in caso di agitazione, stress, dolore, tensione fisica
- Eupnea in caso di rilassamento, pause, attività fisica equilibrata

La respirazione induce sia sensazioni fisiche sia sentimenti come il dolore e la gioia.

## **«Spirito»: l'io e l'organizzazione dell'io**

Nell'affermazione «io sono» si traduce l'individualità che si sforza a trovare il senso dell'essere (morale, etica, spiritualità, sicurezza di sé). Dall'io nasce la forza di agire liberamente, deriva la competenza personale e la forza trainante per la creazione di una vita individuale e unica. Nell'io riconosco senza pregiudizi che ogni persona è un'individualità. Le idee, come i diritti umani, nascono dall'io.

Nell'organismo umano, l'efficacia dell'io come forza inconscia (organizzazione dell'io) si manifesta soprattutto nei processi termici. Essa si traduce nella temperatura corporea differenziata, p.es. a livello del cuore è leggermente più elevata rispetto all'intero organismo. Il calore si manifesta come qualità conscia anche nelle espressioni mentali ed emotive come l'entusiasmo, la determinazione e l'assunzione di compiti nel mondo.

#### 4.1.2 Tripartizione funzionale

Tre diversi sistemi funzionali agiscono nell'organismo umano, ossia il sistema neuro-sensoriale, il sistema ritmico e il sistema di ricambio e delle membra.

L'efficacia diversa e differenziata dei corpi costitutivi nei tre sistemi funzionali costituisce la base organica per le qualità mentali: pensare, sentire e agire/volere. Inoltre, le tendenze che promuovono la salute o sono all'origine di malattie si manifestano a tutti i livelli.

	Corpi costitutivi	Sistema funzionale	
Coscienza	Organizzazione dell'Io	Sistema neuro-sensoriale	Spirito
	Corpo astrale	Sistema ritmico	Anima
	Corpo eterico	Sistema del ricambio e delle membra	Vita
Ricambio	Corpo fisico		Materia

Estratto dell'opera: «Akademische Forschung in der Anthroposophischen Medizin»; Peter Heusser (Hrsg.); Peter Lang AG, Europäischer Verlag der Wissenschaften, Berna 1999; ISBN 3-906760-46-4

#### Sistema neuro-sensoriale, sistema dei nervi e dei sensi

Il sistema neuro-sensoriale comprende il sistema nervoso centrale, il sistema nervoso periferico e quello vegetativo. I suoi processi formano la base fisica della vita dell'immaginazione conscia, del pensiero. La coscienza nasce attraverso processi di riduzione. Grazie ai sensi, l'uomo entra in relazione con il suo ambiente. Reagisce e interagisce con esso a numerosi livelli. L'antropologia antroposofica distingue le qualità dei sensi in dodici diversi processi sensoriali. Per la Terapia di Massaggio Ritmico sono particolarmente importanti il «tatto», il «senso della vita», il «senso del calore», l'«olfatto», l'«udito», il «senso del linguaggio», il «senso del pensiero» e il «senso dell'io» (Soesman Albert: Die zwölf Sinne [I dodici sensi]).

Il senso del tatto riveste una particolare importanza per la Terapia di Massaggio Ritmico. Esso consente alla cliente di percepire se stessa nel proprio corpo e come corpo. Essa si sente da un canto legata all'ambiente grazie a questo senso e dall'altro separata da esso per via della sua pelle, in quanto involucro protettivo.

Il senso del tatto consente di percepire «l'essere se stessi» come forma umana individuale.

Il tocco terapeutico sostiene questa esperienza olistica. Esso promuove la percezione di sé e la sensazione di sintonia (coerenza) con se stessi.

## **Sistema di ricambio e delle membra**

Il sistema di ricambio e delle membra costituisce la base per l'anabolismo (accumulo di sostanza) e il movimento. Secondo l'antropologia antroposofica, la digestione degli alimenti avviene tramite i livelli percezione, ritmizzazione, digestione effettiva, assorbimento, espulsione/escrezione. Gli alimenti assunti per nutrire l'organismo diventano la base di potenziali energetici e dei processi vitali costruttivi. Questi processi consentono crescita e rigenerazione. I processi metabolici si concentrano nell'addome e proseguono nelle membra. Essi consentono di sviluppare la volontà nell'organizzazione del movimento.

## **Sistema ritmico**

Tra il sistema dei nervi e dei sensi e il sistema di ricambio e delle membra si trova il sistema ritmico a cui sono attribuiti tutti i processi ritmici del corpo. La qualità autonoma del sistema ritmico ordina la cooperazione di entrambi i sistemi polari (sistema neuro-sensoriale e sistema di ricambio e delle membra) tramite interazioni ritmiche nel tempo. I processi ritmici servono alla separazione, al dialogo e a un equilibrio dinamico, il che è decisivo per la salute.

I processi ritmici creano ovunque un equilibrio nel gioco delle forze che si verificano tra il processo anabolico e l'attività neuro-sensoriale distruttiva: rivestono una funzione mediatrice ed equilibratrice costante. La capacità di autoregolazione trova le sue origini in questi processi.

Nella vita dell'anima il sistema ritmico costituisce la base per le emozioni.

### **4.1.3 Individualità e totalità**

L'individualità umana si esprime nelle sue caratteristiche uniche nel loro genere, nel curriculum vitae nonché nella percezione individuale di salute e malattia nonché nella rispettiva possibilità dell'autoregolazione. (3.2, 4.1.1 e 4.1.2, 4.2)

L'individuo evolve nella comunità, in un contesto sociale e interagisce con esso. Fattori variabili come stress, desideri, dolori e malattie richiedono un adeguamento immediato (eterostasi), in quanto esistono una risonanza e un'interazione tra i fattori mutanti e l'organismo umano. L'organismo persegue un equilibrio dinamico (omeostasi) delle funzioni per il suo ambiente interno. (4.2)

La significatività, la comprensibilità e la gestibilità della propria vita come componenti di competenza personale e di resilienza sono aspetti centrali della promozione della salute che dipendono direttamente dal risveglio del potere intrinseco dell'individuo.

Da un canto, il corpo, l'anima e la mente dell'essere umano sono legati a cicli ritmici come le stagioni, il cambio tra giorno e notte ecc. e con gli elementi (terra, acqua, aria, fuoco). D'altro canto, sono lo strumento della sua personalità forgiata individualmente (temperamento, costituzione) e della sua esperienza soggettiva nell'anima, del suo contenuto di coscienza e delle azioni personali.

La totalità dell'organismo si traduce anche in varie interazioni, ogni parte del corpo è relazionata ad altre parti del corpo (la testa ai piedi, le braccia all'attività dell'intestino). Le diverse polarità si fondono su una comprensione delle interazioni interne nell'organismo e vengono considerate durante il trattamento.

## 4.2 Salute e malattia

L'esperienza di «sentirsi in salute» è di natura individuale ed è soggetta a cambiamenti durante la vita. Il fatto di «sentirsi in salute» è vissuto come esperienza olistica soggettiva. Questa esperienza si fonda su un'interazione dinamica ed equilibratrice dei quattro corpi costitutivi all'interno della tripartizione funzionale (omeostasi). Durante la vita la persona è esposta a vari influssi e sfide. I fardelli, le disgrazie, le malattie, gli incidenti con le loro conseguenze e altri avvenimenti fanno parte della vita e influiscono sulla biografia individuale. L'individuo è sollecitato ad affrontare questi influssi e ad adeguarsi (eterostasi). A tale scopo, dispone di risorse come le competenze acquisite, un contesto sociale solido o la resilienza grazie a esperienze fatte durante l'infanzia, esperienze di vita e ritmi di vita che rafforzano la fiducia di sé.

A livello fisico il rapporto tra salute e malattia può essere considerato ponendo l'accento sulla polarità tra il sistema neuro-sensoriale e il sistema di ricambio e delle membra rispettivamente sui loro processi nella tripartizione funzionale: se il rapporto dinamico fra entrambi i sistemi è equilibrato, allora l'anabolismo e la rigenerazione nonché catabolismo e l'escrezione sono in equilibrio e la persona si sente in salute. Una predominanza unilaterale per esempio del sistema neuro-sensoriale a scapito del sistema di ricambio e delle membra in una situazione di costante tensione può causare, con il tempo, una predisposizione a malattie con disturbi funzionali. Se sono interessati tutti i livelli dei quattro corpi costitutivi e non è più possibile alcuna compensazione funzionale, si manifestano malattie vere e proprie.

In questa compensazione funzionale i circoli regolatori di entrambi i sistemi polari interagiscono tra loro in modo dinamico ed equilibrato. I ritmi supportano questa efficacia promotrice della salute. Il sistema ritmico come organizzazione mediatrice consente l'equilibrio e garantisce allo stesso tempo che le qualità polari e l'efficacia delle forze restino nel loro campo d'azione sano.

Salute e malattia possono essere percepite come dei passaggi fluidi e continui tra una condizione e l'altra. La persona non è né solo sana né solo malata, bensì conosce diversi gradi di benessere e anche squilibri come dolori, disturbi, limitazioni fisiche e sofferenza psichica che a volte si sussistono contemporaneamente.

Tutti i passaggi tra questi stati vanno compresi come processi che comportano vari stati di integrazione o anche di disintegrazione. Le fasi del processo incontro, elaborazione, integrazione, trasferimento sono applicabili sia sull'intero ciclo terapeutico sia come comprensione dei passaggi tra salute e malattia. Nella fase dell'integrazione è così possibile sia promuovere l'integrazione dei corpi costitutivi superiori corpo astrale e lo nel corpo eterico e fisico, sia sciogliere un intervento eccessivo puntuale del corpo astrale.

Nel quadro della comprensione della quadripartizione e della tripartizione funzionale, la terapeuta è quindi tenuta a mirare a una comprensione pluridimensionale dell'uomo. Il suo approccio promotore della salute supporta il senso di coerenza della cliente grazie a nuove idee ed esperienze fisiche in termini di significatività e, nel limite del possibile, di gestibilità di processi legati alla salute, come anche la comprensione delle loro origini. (Cfr. anche capitoli 3.2, 4.1.1, 4.1.2).

### **4.3 Collettività**

Ogni persona cresce ed evolve in un contesto sociale e naturale. Ha bisogno di condizioni di vita favorevoli, composte di risorse naturali e di un'integrazione sociale intatta. I legami positivi consentono di sviluppare autonomia, fiducia e ottimismo. Tra le esperienze importanti rientrano in particolare anche le esperienze di contatto e di vicinanza fatte nella prima infanzia. Nella Terapia di Massaggio Ritmico vengono considerati sia eventuali lesioni a questa integrità sia elementi integrativi per la formazione della personalità.

I valori come il riconoscimento, la dignità, la fiducia e l'ottimismo si concretizzano nella qualità della presa non invadente, nella considerazione attenta delle reazioni della cliente, nell'attesa di reazioni del tessuto e di rispettive affermazioni. In particolare la qualità rilassando - espansivo, manifestandosi nella presa, consente alla cliente di sperimentare il suo spazio fisico in modo più intenso, completo e cosciente. Spesso ciò funge da supporto per la cliente che riesce a mettere a disposizione il suo potenziale nella comunità in modo più fiducioso.

## **5. Forme della rilevazione diagnostica**

### **5.1 Incontro: durante il colloquio**

Il primo incontro tra la terapeuta e la cliente si basa su un atteggiamento rispettoso, attento ed empatico. Il colloquio viene condotto in modo aperto, infondendo sicurezza e individuando le esigenze della cliente. Durante la conversazione la terapeuta sviluppa insieme alla cliente un piano di trattamento e le mostra le possibili fasi nel processo terapeutico.

Nei successivi colloqui di riflessione e al momento in cui vengono percepite reazioni fisiche e mentali, la terapeuta si concentra sulle risorse della cliente e sulla fase del processo in cui essa si trova. Che cosa le provoca stress e con quali schemi reagisce allo stress? Quali sono i suoi punti di forza e i suoi punti deboli?

I bisogni della cliente, la sua attuale situazione di vita, il contesto sociale, lo stato d'animo e i suoi disturbi sono al centro dell'attenzione. Il dialogo permette di ricollocare i temi biografici e le esigenze legate al trattamento in un contesto interiore e costituisce la base per lo sviluppo comune degli obiettivi terapeutici e di un possibile processo terapeutico.

La terapeuta annota attuali terapie di accompagnamento (medicamenti, psicoterapie, terapie corporee ecc.) e, all'occorrenza, concorda d'intesa con la cliente una collaborazione con altri professionisti della salute.

Attraverso domande differenziate e personalizzate sulla digestione (alimentazione, escrezione), su abitudini, hobby, avversioni, preferenze, sul ritmo di veglia e sonno, sul ritmo alimentare, su sensazioni di calore e di freddo nonché sull'intensità del dolore, sulle secrezioni (p.es. la traspirazione), è possibile comprendere meglio l'interazione dei corpi costitutivi della cliente, la tripartizione funzionale e le rispettive polarità.

## **5.2 Incontro: attraverso l'apparenza**

In ogni incontro, la terapeuta si fa un'idea della situazione del momento dato. La cliente esprime il proprio essere e le sue condizioni attuali attraverso la postura, l'espressione del viso, la gestualità, la voce, la stretta di mano e altri segni personali. Mobilità, postura, equilibrio, coordinazione, struttura corporea e pelle forniscono indizi sulla struttura dinamica dei corpi costitutivi.

## **5.3 Incontro: tramite il tocco**

La terapeuta raccoglie i risultati della palpazione, del tatto, mediante diverse effleurage (p.es. lemniscata, 6.2), spesso integrati in un processo terapeutico. Ciò rivela le strutture scheletriche nonché il tono, l'elasticità, indurimenti, la tensione e la simmetria della muscolatura. Le caratteristiche della pelle come la mobilità, il turgore, l'elasticità, la secchezza, il calore, il freddo, il dolore alla pressione superficiale e/o in profondità, sono l'espressione delle attività del corpo eterico e del corpo astrale nonché della loro interazione. In particolare, l'organismo di calore, con zone calde e fredde sul corpo come supporto dell'organizzazione dell'Io (4.1.1.), è un indicatore importante per l'interazione momentanea dei corpi costitutivi e per le possibilità dell'autoregolazione. La rilevazione diagnostica, come parte del trattamento ulteriore, serve da un canto a fare il punto della situazione con la cliente e d'altro canto a definire un orientamento per le fasi terapeutiche successive.

## 6. Concetto terapeutico

### 6.1 Principi generali

Il dialogo con la cliente si svolge a più livelli nell'ambito della Terapia di Massaggio Ritmico. Permette di instaurare una relazione di fiducia e di determinare un quadro sicuro per il processo terapeutico comune in cui la cliente può partecipare con le proprie esigenze fisiche, mentali, spirituali e sociali. Lo scambio ha luogo da un canto sotto forma di percezione reciproca e di colloquio (5.1 e 5.2), d'altro canto di un «dialogo energetico», che richiede sensibilità ed esperienza.

Il tocco stimola reazioni sul piano fisico e psichico, che vengono elaborate e integrate dall'incontro nel tocco (5.3), nella percezione delle espressioni spontanee e nel colloquio di riflessione. Queste reazioni vegetative ed emotive possono essere trattate e riconosciute come indicatori di cambiamento nel processo.

L'intero ciclo terapeutico nonché ogni singolo trattamento sono suddivisi in diverse tappe: colloquio iniziale o preliminare con rilevazione diagnostica (informare, pianificare), trattamento, riposo (realizzare) e riflessione (valutare). Queste varie tappe seguono le fasi del processo descritte nella presente IDMET: Incontro (5), elaborazione (6.2), integrazione (6.3) e trasferimento (6.4).

### 6.2 Approccio terapeutico

La rilevazione diagnostica prosegue durante il trattamento. Il «colloquio» prosegue quindi in modo non verbale, tra il tessuto e la mano che percepisce e massaggia, azione che è accompagnata da domande sullo stato di salute e su ciò che la cliente prova. L'accento è posto sul tocco, sulla respirazione e sul lavoro energetico per stimolare in modo mirato l'autoregolazione dell'organismo.

Il ritmo delle prese pone «domande non verbali, interattive» all'organismo che potrà ad esempio rispondere con una reazione di calore. Il calore cambia tramite processi fisiologici e mentali. Tramite la qualità e l'intensità della risposta, l'organismo rivela la sua reattività momentanea e consente alla terapeuta di percepire in modo differenziato i rapporti di forza tra i corpi costitutivi.

Le reazioni non verbali e verbali della cliente vengono continuamente considerate nell'ulteriore lavoro, per esempio adeguando la velocità, l'intensità e il luogo del massaggio. La cliente è sollecitata a percepire i cambiamenti sottili e a partecipare consapevolmente al processo terapeutico, mentre la terapeuta può adeguare le proprie misure dialogando con essa.

Effetti chiaramente verificabili, come p.es. i cambiamenti di calore, sostengono la percezione di sé della cliente e rafforzano la sua esperienza di trovarsi in un processo. Anche le variazioni della respirazione (approfondimento) o dell'attività digestiva rientrano in questo ambito.

## **Qualità dell'approccio**

Nell'uso delle prese si trovano delle qualità contrastanti: Legare, immergersi e creare coscienza sono delle qualità che si contrappongono come principi di base allo sciogliere, all'allargare e al calmare. In mezzo ci sono i due punti di svolta rispettivamente passaggi tramite cui le prese vengono realizzate ritmicamente come un'unità. Poiché il ritmo della respirazione e il ritmo cardiaco sono i ritmi più vicini alla coscienza nell'organismo, la Terapia di Massaggio Ritmico sostiene il ritmo della respirazione e si rivolge nel contempo a tutti i ritmi del corpo, in particolare al sistema respiratorio cardiovascolare. La presa di base è neutra. Viene adeguata individualmente nel processo terapeutico e può essere concepita secondo i principi di intenzione, qualità, intensità, velocità, luogo e di direzione.

La mano calda della terapeuta si rivolge direttamente all'organismo del calore della cliente, il che permette alla terapeuta di accompagnare interiormente il processo di dialogo tra l'attività delle prese e la mano nonché le condizioni fisico-mentali della cliente permeate da calore e giusto respiro.

### **«Un effetto di risucchio»**

La terapeuta lavora con una qualità di presa ritmica aspirante nel tessuto connettivo con un movimento che entra tastando per poi risonare attraverso il palmo della mano creando un risucchio simile all'effetto di una coppetta. L'elemento ritmico aspirante corrisponde alle tante parti acquose nel corpo umano, serve principalmente a stimolare le forze di levitazione ed entra in risonanza con ciò che è vivo nel corpo. Questo sollevamento risucchiando dei tessuti rafforza quindi particolarmente il corpo eterico, apre nel torace uno spazio per la respirazione, prosegue nell'addome e supporta i processi di ricambio nella regione addominale e pelvica.

### **6.2.1 Altre prese della Terapia di Massaggio Ritmico**

Le seguenti prese vengono eseguite e continuamente adeguate a contatto diretto con mani delicate e mobili.

Nell'effleurage le mani lavorano in modo morbido e rilassato. Seguono la forma e la superficie del corpo, aprendogli così spazi caldi in cui può estendersi. Gli effleurage vengono eseguiti a un ritmo e un'intensità variabili (un crescendo-decrescendo) e presentano quindi un carattere vivo e «musicale». Come un'onda di prua silenziosa, servono a stimolare il flusso dei fluidi.

La lemniscata, un otto orizzontale, serve nelle differenti variazioni, tra l'altro, a collegare e a equilibrare il calore. Permette di prendere delicatamente coscienza di una zona del corpo (per esempio un'articolazione), favorisce i processi di ricambio locali, serve ad approfondire la respirazione e il movimento respiratorio nonché ad animare i fluidi, portandoli dalla pesantezza alla leggerezza.

Tra gli sfioramenti rientrano i cerchi di calore, eseguiti sotto forma di doppio cerchio. Oltre alla stimolazione, servono a rianimare l'organismo fluido tramite «onde turbinose», segnatamente per attivare i processi termici ed equilibrare i vari stati termici.

Una specialità particolare della Terapia di Massaggio Ritmico sono i cerchi sfasati, eseguiti ritmicamente. Il loro effetto è intensificato da un'immersione più profonda nel



tessuto e dallo scioglimento periferico con aspirazione nel palmo della mano. Essi costituiscono, eseguiti più intensamente nel tessuto, la base dell'impastamento a due mani.

L'impastamento, a una o a due mani, viene principalmente effettuato muovendo il palmo della mano. Dopo un'immersione nel tessuto, esso produce, allo scioglimento, un forte effetto di risucchio, attivando un profondo impulso ritmico, come un'onda che s'infrange e si arrotola.

L'elemento di respirazione così creato nel ritmo favorisce il rilassamento e suscita leggerezza e flusso nei tessuti. La cliente sperimenta tutto ciò come forza leggera che solleva e dopo il trattamento può esprimere questa forza fino nella sua postura.

L'impastamento a due mani viene effettuato con il movimento dei cerchi sfasati. Al loro incontro, i tessuti vengono delicatamente trasportati e in seguito sollevati a due mani in una fase di scioglimento tramite aspirazione. L'immersione seguente risulta del rilassamento delle mani e dall'attenuazione del movimento di impastamento. In questo modo si crea una sequenza ritmica di prese connesse. La scelta precisa dell'intensità, le variazioni nell'accentuazione del risucchio o dello scioglimento, la scelta del luogo e della velocità e le pause consentono di ottenere una varietà di effetti sulla struttura dei corpi costitutivi.

Il gualcare (l'impastamento arioso) è una sorta di impastamento intenso con entrambe le mani che è concepito per essere profondamente aspirante e arioso.

L'impastamento arioso è un'accentuazione dell'impastamento a due mani.

Nella Terapia di Massaggio Ritmico, le frizioni a vortice (movimenti circolari) vengono effettuate a forma di spirale, sia in modo centrifugo che centripeto, il che conferisce a questo movimento un carattere di respirazione dinamica. La frizione a vortice può favorire l'interazione tra polso e respirazione fino all'interno dei tessuti.

Queste varie prese vengono utilizzate nelle procedure terapeutiche per la testa, la schiena, la nuca, le estremità superiori, l'addome, le anche e le estremità inferiori, che subiscono adeguamenti e variazioni nel trattamento terapeutico concreto. Non viene così creata alcuna routine, la procedura di trattamento viene concepita individualmente in funzione della percezione e degli obiettivi.

### **6.2.2 Frizioni Ritmiche sull'intero corpo o su una parte del corpo**

Le Frizioni Ritmiche sull'intero corpo o su una parte del corpo (schiena, petto, addome, braccia, mani, gambe, piedi) sono parte integrante della Terapia di Massaggio Ritmico.

Queste frizioni seguono essenzialmente le linee direttrici degli sfioramenti. Si tratta di una tecnica dolce, ritmicamente fluida che viene esercitata sui tessuti. In questo contesto non si persegue un modellamento più intenso nei tessuti, come nel massaggio.

Le frizioni ritmiche possono essere utilizzate per le persone di tutte le età e per tutti i processi patologici: grazie alla loro applicazione molto delicata, vi sono poche controindicazioni.

Vengono per questo frequentemente utilizzate nelle cure palliative, nella terapia dei traumi, in caso di stati di esaurimento e durante la convalescenza.

### **6.2.3 Trattamenti degli organi**

La Terapia di Massaggio Ritmico conosce forme specifiche di frizione, basate su un movimento lemniscatico per i seguenti organi: fegato, milza, cuore, reni, vescica. Da un canto, il trattamento sostiene la funzione dell'organo e, dall'altro, l'interazione reciproca dei vari sistemi di organi viene influenzata positivamente.

### **6.2.4 Olio vegetale come mezzo ausiliare**

La terapeuta può utilizzare olio, come aiuto per ridurre gli attriti della pelle e permettere movimenti fluidi, in particolare durante gli sfioramenti. Non si tratta di rimedi con indicazione terapeutica, ma per esempio di olio di mandorla, di olio di oliva o di oli che non contengono più del 3% di oli essenziali. L'olio viene applicato con parsimonia in quanto le prese senza o con poco olio possono essere effettuate in modo più differenziato e profondo. Non esistono altri mezzi ausiliari specifici del metodo e la terapia non comprende la prescrizione di questo tipo di prodotti. Nella Terapia di Massaggio Ritmico, in quanto terapia complementare, non è neppure previsto l'utilizzo di oli come rimedio, contrariamente alla prassi usuale a volte all'estero.

### **6.2.5 Quadro del trattamento**

Ogni Terapia di Massaggio Ritmico inizia con un colloquio tra terapeuta e cliente. L'andamento dopo trattamenti precedenti, i postumi e lo stato di salute generale servono a determinare la situazione attuale da cui è possibile definire insieme la tappa successiva in vista degli obiettivi terapeutici.

La Terapia di Massaggio Ritmico viene praticata sotto forma di trattamenti individuali, sia in posizione seduta che sdraiata. Prima del trattamento vengono chiariti il modo di lavorare e le sequenze di trattamento. La cliente dà il suo consenso in merito alla modalità di trattamento sul corpo (parzialmente) denudato. È anche possibile lavorare sopra un abbigliamento leggero.

La durata del trattamento per unità terapeutica viene convenuta preliminarmente e può variare nel corso di una serie. Nei casi acuti, il trattamento è di breve durata per non esaurire le forze della cliente.

Il numero di trattamenti dipende dall'individuo; una sequenza comprende spesso da sei a dodici trattamenti; nel caso di malattie croniche, può rendersi necessario un accompagnamento su un periodo più lungo.

## **6.3 Integrazione**

Il periodo di riposo che segue consente di approfondire l'effetto del massaggio e anche di rafforzare la percezione di sé. Durante tale periodo è possibile applicare supporti caloportatori, per esempio cuscini di noccioli di ciliegia o borse dell'acqua calda.

La terapeuta e la cliente riflettono sull'applicazione del massaggio e sul periodo di riposo che segue. Questa fase, anch'essa essenziale del processo terapeutico, consente alla cliente di approfondire la percezione che ha di sé stessa. È possibile percepire, tramite l'io presente, cambiamenti a diversi livelli di coscienza (fisica,

eterica, astrale) e integrarli nell'immagine di sé, come per esempio un forte riscaldamento, un chiaro impulso di volontà sentimenti, colori interiori, dolori mentali o fisici, immagini interiori, pensieri risolutivi, ricordi, una respirazione più profonda, un flusso, una sensazione di leggerezza e di benessere o anche una grande stanchezza. In questa fase, la terapeuta aiuta la cliente a sviluppare nuovi modi di vedere e di agire in funzione dei suoi disturbi e delle sue risorse e di orientarli verso cambiamenti gestibili.

La terapeuta può fare raccomandazioni in merito a compresse e impacchi, frizioni o altri esercizi fisici individuali, oppure fornire esercizi di percezione e dell'attenzione consapevole.

Questi esercizi possono consolidare una nuova comprensione di sé e un'acquisizione dell'autonomia nonché contribuire a conservarli nella vita quotidiana (empowerment). Ecco due esempi di possibili raccomandazioni:

- Esercizi per
  - o un modo di vivere ritmico
  - o il miglioramento della concentrazione
  
- incoraggiare a utilizzare il nuovo vissuto fisico anche per una trasformazione psico-spirituale (esercizi di visualizzazione)

La terapeuta e la cliente valutano insieme la continuazione della terapia, tenendo conto degli obiettivi terapeutici e adeguando questi ultimi all'andamento del processo. La cliente sviluppa in un primo tempo una nuova competenza di guarigione.

## **6.4 Trasferimento**

In questa fase, la terapeuta incoraggia la cliente a riprendere coscienza delle nuove esperienze fisiche nelle situazioni quotidiane, a recepirle nuovamente e a farle integrare nella sua vita.

Se la cliente identifica le cause dei suoi disturbi di salute e di benessere, essa sarà in grado di intraprendere passi realistici verso nuovi comportamenti e nuovi approcci. La terapeuta mostrerà il loro effetto sulla guarigione. La cliente viene rispettata e rafforzata come persona pensante, sensibile e volitiva. (4.1.2)

La terapeuta si informa sui fattori che favoriscono o che inibiscono nell'ambiente della cliente. Essa sostiene la cliente durante la pianificazione e l'attuazione di cambiamenti. Conclude il processo terapeutico e chiarisce se sono necessari un sostegno terapeutico o un accompagnamento.

## **7. Limiti dell'esercizio del metodo / Controindicazioni**

La Terapia di Massaggio Ritmico distingue tra controindicazioni assolute e relative:

### **Controindicazioni assolute**

La Terapia di Massaggio Ritmico non deve essere applicata in caso di

- malattie febbrili acute
- processi purulenti (anche ascessi)
- malattie infettive acute
- trombosi

### **Controindicazioni relative**

Buone conoscenze ed esperienza professionale nonché un eventuale consulto con altri professionisti della salute sono necessari in caso di:

- crisi di emicrania acuta
- malattie vascolari
- flebiti
- piaghe aperte ed eczemi
- contusioni, distorsioni

## **8. Differenziazione delle competenze operative secondo le specificità dei metodi**

Le competenze operative specifiche del metodo corrispondono a quelle indicate nel profilo professionale della terapeuta complementare.

## **9. Risorse specifiche del metodo**

### **9.1 Esercizio generale della Terapia di Massaggio Ritmico**

La parte della formazione TC specifica del metodo della Terapia di Massaggio Ritmico costituisce la risorsa per le competenze indicate nel profilo professionale TC e trasmette il contenuto dell'identificazione del metodo.

### **9.2 Conoscenze**

#### **9.2.1 Contesto**

- Sviluppo del massaggio come metodo terapeutico
- Origine e sviluppo della Terapia di Massaggio Ritmico
- L'importanza di Ita Wegman, Margarethe Hauschka e Rudolf Steiner per la Terapia di Massaggio Ritmico

#### **9.2.2 Antropologia generale**

- Totalità di spirito, anima e corpo
- Concetti di individualità e di comunità
- Principi di sviluppo e ritmi nella biografia
- Autocompetenza, autoregolazione e percezione di sé come elementi chiave dell'autodeterminazione
- Segnature dell'individuo che cambia: processi e fasi, evoluzione, regressione
- Polarità ed equilibrio come base dell'omeostasi e dell'eterostasi
- Basi della salutogenesi e dell'orientamento alle risorse

#### **9.2.3 Antropologia antroposofica**

- Principi della morfologia del corpo
- Corpi costitutivi: corpo fisico, corpo eterico, corpo astrale, organizzazione dell'io
- Teoria dei quattro elementi e dei quattro temperamenti
- Armonia e disarmonia dei corpi costitutivi
- Tripartizione funzionale: Sistema dei nervi e dei sensi, sistema ritmico, sistema di ricambio e delle membra

- Costituzioni in riferimento alla tripartizione
- Nervi e organi sensoriali
  - o Sistema nervoso centrale
  - o Sistema nervoso periferico
  - o Sistema nervoso autonomo
  - o Aspetti specifici della patologia del sistema nervoso
  - o I dodici sensi
- Organi del sistema ritmico
  - o Cuore, circolazione, sangue
  - o Sistema respiratorio, polmoni
  - o Aspetti specifici della patologia del sistema ritmico
- Sistema di ricambio e delle membra
  - o Sistema locomotore (scheletro, articolazioni, muscolatura)
  - o Metabolismo, sistema digestivo
  - o Sistema epatico e biliare, sistema immunitario e milza
  - o Apparato uro-genitale: Reni, organi escretori e riproduttivi
  - o Il muscolo tra sangue e nervi
  - o Aspetti specifici della patologia del sistema del ricambio e delle membra
- Pensare, sentire, volere
- Segnature generali dell'organizzazione spaziale e temporale
  - o I processi del tempo nell'organismo umano
  - o Sviluppo embrionale
  - o Il ritmo e i ritmi
  - o I sette processi vitali

#### **9.2.4 Conoscenze specifiche del metodo**

- Igiene personale, percezione di sé, attenzione consapevole
- Anamnesi: Colloquio, esplorazione visiva, risultato della palpazione
- Principi attivi della Terapia di Massaggio Ritmico
- Le vie d'azione delle forme di base della Terapia di Massaggio Ritmico
- Elementi di presa della Terapia di Massaggio Ritmico
- Principi organizzativi degli elementi di presa
- Qualità delle prese: legare, formare, sciogliere, creare un risucchio e dare un involucro
- Obiettivi e limiti delle forme di base
- Legge della polarità nel trattamento con il massaggio
- Percorsi fondamentali di trattamenti e loro varianti
- Forme di base e variazioni
- Importanza del riposo
- Frizione Ritmica generale o locale
- Trattamento degli organi
- Oli vegetali come mezzi ausiliari
- Quadro del trattamento
- Indicazioni/controindicazioni del metodo
- Igiene e pulizia
- Collaborazione interdisciplinare
- Documentazione e presentazioni di casi
- Posizionamento e delimitazione rispetto ad altri metodi

### **9.3 Abilità**

L'esercizio della Terapia di Massaggio Ritmico richiede le seguenti abilità:

#### **9.3.1 Incontro**

- Osservare le regole d'igiene specifiche del metodo
- Distinguere tra osservare e interpretare
- Percezione delle manifestazioni dei corpi costitutivi e della tripartizione funzionale della cliente
- Stabilire su questa base la diagnosi in seguito all'ispezione e la palpazione
- Elaborare e formulare gli obiettivi terapeutici con la cliente
- Sviluppare un concetto terapeutico utilizzando le conoscenze per agire conformemente al metodo (9.2)
- Pianificare il processo di trattamento con la cliente
- Essere aperti per modifiche della pianificazione in funzione della situazione

#### **9.3.2 Elaborazione**

- Lavorare in modo interattivo, tenendo conto delle percezioni e delle informazioni verbali
- Elaborare il processo terapeutico insieme alla cliente
- Padroneggiare i trattamenti fondamentali: testa, schiena, nuca, estremità superiori, ventre, anche ed estremità inferiori
- Variazioni dei trattamenti fondamentali
- Padroneggiare le tecniche di base: effleurage, lemniscata, cerchi di calore, cerchi sfasati, impastamenti a una o a due mani, gualcare, frizioni a vortice
- Variazioni specifiche del metodo e adeguamento delle prese di base
- Elementi di presa e principi formativi secondo le seguenti qualità: legare, sciogliere, formare, creare un risucchio e dare un involucro
- Applicare varie forme di frizioni ritmiche sull'insieme del corpo o localmente (schiena, petto, addome, braccia, mani, gambe, piedi)
- Applicare trattamenti specifici degli organi (fegato, milza, cuore, reni, vescica)
- Seguire le direttive in materia di igiene e pulizia specifiche del metodo

#### **9.3.3 Integrazione**

- Riflettere con la cliente su diversi livelli di percezione: fisico, eterico, astrale e nel processo terapeutico
- Incoraggiare la cliente a riposarsi come parte dell'integrazione
- Integrare elementi disparati nel colloquio, nel lavoro centrato sul corpo e nella fase di riposo tramite l'applicazione di conoscenze in materia di comunicazione
- Incoraggiare l'integrazione di dolori e limitazioni nell'immagine del corpo
- Distinguere le proprie reazioni da quelle della cliente sul piano fisico ed emotivo e riconoscere il loro potenziale di interazione

### 9.3.4 Trasferimento

- Incoraggiare la cliente a prendere coscienza di nuove esperienze fisiche nelle situazioni quotidiane, a recepirle nuovamente e a farle confluire nel proprio modo di vivere
- Elaborare insieme possibilità di sostegno autoresponsabili alla guarigione, sia in funzione dell'ambiente che della situazione
- Individuare modelli sfavorevoli nella condotta della vita come la postura, i fattori di stress, l'ambiente sociale
- Aiutare a sviluppare un rapporto sano con le sensazioni di calore e di freddo legate alla temperatura ambiente
- Promuovere le misure che favoriscono un modo di vivere ritmico (p.es. momenti di riposo prima di addormentarsi, orari dei pasti e del sonno regolari)
- Dare indicazioni per l'applicazione autonoma degli impacchi, delle compresse e delle frizioni
- Determinare con la cliente la fine della terapia e consigliarla in merito ad altre possibilità o a terapie successive
- D'intesa con la cliente, includere i familiari e le persone di riferimento nel processo di guarigione
- Collaborare con medici, naturopati, fisioterapisti o ergoterapisti, arteterapeuti e psicologi

### 9.4 Atteggiamenti

L'esercizio della Terapia di Massaggio Ritmico richiede in particolare i seguenti atteggiamenti:

- Prestare attenzione all'individualità e alle esigenze della cliente
- Agire sull'attitudine fondamentale di stima, di attenzione ed empatia
- Considerare l'individuo come un essere fisico, mentale, spirituale e sociale
- Essere aperti ai cambiamenti
- Avere un atteggiamento percettivo e dedito mentre si tocca
- Rispettare la sfera privata e tenere la distanza interiore ed esteriore
- Rispettare le varie religioni, nazioni e gender
- Condurre una comunicazione chiara e comprensibile
- Conoscere e accettare i propri limiti personali e quelli della terapia
- Essere in grado di provvedere all'autoregolazione
- Conoscere e sviluppare il proprio potenziale per apprendere e svilupparsi ulteriormente



## 10. Posizionamento

La Terapia di Massaggio Ritmico è stata sviluppata nel contesto storico della medicina antroposofica. Oggi si intende di una forma di terapia autonoma applicata sotto la responsabilità personale di terapisti complementari che praticano il metodo della Terapia di Massaggio Ritmico. Queste terapisti sono in grado di eseguire la rilevazione diagnostica, pianificare la terapia, eseguirla e di valutarla.

### 10.1 Rapporto del metodo con la medicina alternativa e convenzionale

La terapeuta collabora in modo interdisciplinare con la medicina alternativa e convenzionale, in quanto le clienti sono spesso trattate e supportate parallelamente al trattamento offerto dalla medicina alternativa, convenzionale o integrativa (medicina antroposofica).

### 10.2 Delimitazione del metodo rispetto ad altri metodi e altre professioni

#### 10.2.1 Massaggio medico

Il termine «massaggio medico» non designa un vero e proprio metodo, ma un insieme di tecniche di origini diverse come il massaggio classico, il massaggio del tessuto connettivo, il drenaggio linfatico manuale, la riflessologia plantare, il massaggio dei punti Trigger, il massaggio della gravidanza, il massaggio sportivo e altri.

Queste tecniche sono basate su una comprensione fisica del corpo. I loro effetti sono locali, riflessi e generalizzati sui vari tessuti, organi e sistemi del corpo umano. Il loro obiettivo primario consiste nel riacquistare, mantenere e promuovere le funzioni motorie e le condizioni tensive normali.

*La Terapia di Massaggio Ritmico si concentra sull'inclusione dei quattro livelli dell'essere nel sistema tripartita stimolando il ritmo come un cammino centrato sul processo con la cliente al fine di promuovere resilienza, percezione di sé, competenza personale e orientamento alle risorse.*

#### 10.2.2 Massaggio classico

Definizione di massaggio classico:

«Il massaggio è una terapia meccanica locale, correttamente dosata, della muscolatura e del manto del corpo effettuata con le mani a fini di guarigione. Essa ha anche un effetto generale e a distanza sull'intero organismo». (Muschinsky 1992)

Il massaggio classico è basato su un'azione locale e viene utilizzato per disturbi dell'apparato locomotore o disturbi che si ripercuotono sull'apparato locomotore.

(Storck 2010, S4)

*La Terapia di Massaggio Ritmico è un metodo di trattamento olistico che considera le qualità delle prese ritmiche. Il lavoro viene principalmente effettuato sul tessuto connettivo con prese morbide, fluide ed aspiranti. La Terapia di Massaggio Ritmico si fonda su una comprensione terapeutica olistica. Il trattamento inizia spesso in un punto distante dalle zone con disturbi.*

## **Principi d'azione**

### Luogo d'azione

I luoghi d'azione del massaggio classico sono la pelle, il tessuto connettivo, ma principalmente la muscolatura e le fasce. Il muscolo viene lavorato intensamente.

*La Terapia di Massaggio Ritmico si applica soprattutto sulla pelle e sul tessuto connettivo. La muscolatura è importante nel suo andamento; il lavoro si focalizza invece sul tessuto connettivo.*

*Un modo di azione particolare, che esiste solo nel quadro della Terapia di Massaggio Ritmico, è costituito dalle frizioni specifiche degli organi che completano il trattamento e stimolano e sostengono le funzioni degli organi.*

### Modo d'azione

Nel massaggio classico, i movimenti sono effettuati con la medesima pressione dell'intera mano, ma con un attenuamento dell'intensità verso il cuore.

*Nella Terapia di Massaggio Ritmico, gli effleurage vengono modulati con il palmo della mano e diretti verso il cuore o dal cuore alla periferia. Nel tessuto connettivo si crea un effetto aspirante con ritmo ondulatorio.*

«Il movimento dell'impastamento consiste nello stirare, nel torcere e nel pressare in modo obliquo o trasversale alla direzione delle fibre muscolari, il che ha un impatto sui singoli muscoli e sui gruppi di muscoli. Ne risulta una torsione caratteristica a forma di S della massa muscolare sollevata. La direzione del movimento va dal punto di inserzione del muscolo distale (lontano dal centro del corpo) al punto di inserzione del muscolo prossimale (vicino al centro del corpo), seguendo le fibre muscolari verso il cuore.» (Storck 2010, pagg. 10 e 12)

*Nella Terapia di Massaggio Ritmico, l'impastamento con il palmo della mano crea un risucchio. Il tessuto viene preso in mano con questo moto ondulatorio. Non vengono effettuati stiramenti. Sulla base del reperto e della concezione terapeutica, l'impastamento viene diretto sia verso il cuore sia dal cuore alla periferia.*

Nel massaggio classico, le sfregamenti sopra le miogelosi (indurimento dei muscoli) possono essere eseguite così intensamente da produrre sanguinamenti dei tessuti a causa della rottura di capillari nella zona interessata, sanguinamenti che vengono tuttavia riassorbiti dopo qualche giorno. (Storck 2010, pag.19)

*Nella Terapia di Massaggio Ritmico, l'intensità della frizione corrisponde alla tonicità dei tessuti. Non vengono mai perseguite lesioni dei tessuti.*

La maggior parte delle manipolazioni del massaggio classico provocano immediatamente un rossore della pelle nel luogo dove sono stati applicati.

*Nella Terapia di Massaggio Ritmico, rossori della pelle possono comparire in seguito al massaggio su clienti sensibili, in quanto l'organismo generalmente reagisce soltanto riscaldandosi.*

Via d'azione

«Gli sfioramenti irritano i nervi sensibili della pelle e hanno un effetto generale tramite le vie nervose (Storck 2010, pag. 38)

*Con effleurage specifici come i cerchi di calore, le lemniscate e l'effetto caratteristico del risucchio grazie alla qualità del movimento, la Terapia di Massaggio Ritmico agisce sul tessuto connettivo e stimola le circolazioni dei fluidi (sangue, linfa e fluidi tissutali), crea un effetto riscaldante profondo e agisce sulla respirazione.*

«Gli sfioramenti e gli impastamenti provocano a livello meccanico e locale un'accelerazione del flusso linfatico e del flusso sanguigno nelle vene dilatate». (Storck 2010, pag. 38)

*Nella Terapia di Massaggio Ritmico i così detto «movimenti vorticanti» e la ritmicità stimolano i flussi dei fluidi nel tessuto connettivo.*

*Tenuto conto della legge della polarità, la parte opposta del corpo viene spesso lavorata per prima, il che permette un effetto a distanza sulle reazioni sintomatiche locali. Così un disturbo può avere la sua causa in un luogo diverso da quello dove appare e il trattamento di una zona del corpo può avere un effetto su un'altra zona.*

«Le frizioni intense portano alla liberazione di istamina e (o) di altre sostanze simpaticolitiche nei tessuti. Queste provocano un'iperemia locale, giungono all'intero corpo tramite la circolazione, permettendo un impatto globale». (Storck 2010, pag. 39)

*Le frizioni vengono effettuate nel quadro della Terapia di Massaggio Ritmico in funzione del tono del tessuto. Tramite la compressione, il risucchio e il massaggio vorticante dei tessuti, provocano un aumento della circolazione e una riorganizzazione dei processi. Viene così considerato l'intero organismo.*

*L'effetto di risucchio, che risulta dal movimento vorticante ritma i fluidi dei tessuti e favorisce la loro mobilità. Ciò attiva la circolazione e i processi di ricambio, e sarà percepito nel corpo a livello della sua ampiezza e della sua leggerezza.*

Sebbene il massaggio classico e la Terapia di Massaggio Ritmico utilizzino a volte la stessa terminologia a causa della loro origine in parte comune, differiscono fondamentalmente nell'interpretazione dei principi d'azione (luogo, modo e via d'azione). Il massaggio classico non è una risorsa per la Terapia di Massaggio Ritmico.

### **10.2.3 La terapia per il massaggio su meridiani d'agopuntura**

Il massaggio su meridiani d'agopuntura è una sintesi della teoria energetica orientale e di tecniche occidentali.

Questa tecnica conosce il ciclo energetico dei meridiani o il modello delle cinque fasi di trasformazione. I meridiani vengono stimolati con l'ausilio di un bastoncino terapeutico, i blocchi articolari della colonna vertebrale o altri vengono trattati manualmente.

*Come descritto nell'IDMET, la Terapia di Massaggio Ritmico si fonda su modelli di pensiero europei.*

*Gli sfioramenti e le prese di massaggio non seguono i meridiani o singoli punti di agopuntura. Il lavoro olistico si concentra sull'organismo con i suoi tre sistemi funzionali (il sistema dei nervi e dei sensi, il sistema ritmico e il sistema ricambio e delle membra).*

# **11. Durata e struttura della parte della formazione TC specifica del metodo**

## **11.1 Ore di studio e di contatto**

La parte della formazione TC specifica del metodo della Terapia di Massaggio Ritmico permette di acquisire le competenze indicate nel profilo professionale TC e trasmette i contenuti dell'identificazione del metodo.

Dura almeno tre anni parallelamente all'attività professionale e comprende almeno 1250 ore (ore di contatto e autoformazione), di cui almeno 500 ore di contatto. Il numero di ore di contatto può essere superiore ma non inferiore a 500.

## Bibliografia

- Batschko Eva Marie: Dengler, Susanne: Praxisbuch der Rhythmischen Massage nach Ita Wegman, Mayer, Johannes Verlag, 2011
- Batschko Eva Marie: Einführung in die Rhythmischen Einreibungen, 2<sup>a</sup> edizione, Mayer, Johannes Verlag, 2010
- Fingado Monika: Rhythmische Einreibungen: Handbuch aus der Ita Wegman Klinik, 4<sup>a</sup> edizione, Natura Verlag, 2012
- Girke Matthias: Innere Medizin: Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin, 2<sup>a</sup> edizione, salumed Verlag, 2012
- Glöckler Michaela: Kraftquelle Rhythmus – Hilfen im Alltagsstress. gesundheit aktiv, Berlino 2017
- Glöckler Michaela, Schürholz Jürgen, Walker Martin (Hrsg.): Anthroposophische Medizin. Ein Weg zum Patienten, Verlag Freies Geistesleben, 1999
- Guimberteau Jean-Claude: Strolling under the skin, DVD, SFRS Service du Film de Recherche Scientifique, Parigi 2005
- Härter Stefan: Berührung – Rhythmus – Heilung: Die Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman, anthrosana, 2005
- Hamre HJ, Glockmann A, Kienle GS, Siemers P, Ziegler R, Kiene H.: Abschlussbericht: Wissenschaftliche Begleitung des Modellprojekts Anthroposophische Medizin der Innungskrankenkasse Amburgo. Friburgo: Institut für angewandte Erkenntnistheorie und medizinische Methodologie; 2005. Pag. 534  
Consultabile al sito: <http://www.ifaemm.de/Abstract/PDFs/IKK.pdf>
- Hauschka Margarethe: Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman. Menschenkundliche Grundlagen, Boll über Göppingen 1978
- Hauschka Rudolf: Wetterleuchten einer Zeitenwende, Berlino 2018
- Heusser Peter: Anthroposophie und Wissenschaft, Dornach 2016
- Hoerner Wilhelm: Zeit und Rhythmus, Stoccarda 2006
- Husemann Friedrich, Otto Wolff: Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst, Band 1, Stoccarda 1986
- Hildebrandt Gunther, Moser Maximilian, Lehofer Michael: Chronobiologie und Chronomedizin, Weiz 2013
- Isemann Harald: Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegmann: Eine neue und zeitgemässe Massageform mit ganzheitlichem Ansatz, 3<sup>a</sup> edizione, Verein f. Anthroposophisches Heilwesen e.V., Bad Liebenzell, 2000
- Kienle Gunver Sophia, Kiene Helmut, Albonico Hansueli: Anthroposophische Medizin in der klinischen Forschung. Stoccarda - New York: Schattauer Verlag; 2006,
- Kienle Gunver Sophia, Kiene Helmut, Albonico Hansueli: Health Technology Assessment Bericht Anthroposophische Medizin. Redatto nel quadro del programma di valutazione della medicina complementare (PEK) dell'Ufficio federale della sanità pubblica. 2005.  
Riepilogo consultabile al sito: [http://www.ifaemm.de/Abstract/PF15\\_HTA.htm](http://www.ifaemm.de/Abstract/PF15_HTA.htm)
- Koob Olaf: Tankstelle Nacht– Schlaf- und Schlaflosigkeit, Arlesheim 2018
- Layer Monika: Praxishandbuch Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka, 2<sup>a</sup> edizione, Huber Verlag, 2014
- Marti Ernst: Das Aetherische, Basilea 1989
- Muschinsky Bernd: Massagelehre in Theorie und Praxis. Klassische Massage - Bindegewebsmassage – Unterwasserdruckstrahlmassage, Stuttgart-Jena-New York 1992
- Penter Reiner: Der Krankheitsprozess als Frage, Der Heilungsprozess als Antwort, Dornach 1998
- Rohen Johannes: Morphologie des menschlichen Organismus, Stoccarda 2000
- Rosenhauer von Löwensprung, Natalie und Stefan: Anthroposophische Medizin in der Naturheilpraxis, Haug, 2013
- Schwenk Theodor: Das sensible Chaos, 5<sup>a</sup> edizione 1980, Stoccarda 1962
- Soesman Albert: Die zwölf Sinne, 4<sup>a</sup> edizione, Verlag Freies Geistesleben, 2000
- Steiner Rudolf: Die Welträtsel und die Anthroposophie, GA 54, Dornach 1983
- Steiner Rudolf/Ita Wegman: Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst, GA 27, Dornach 1984
- Steiner Rudolf: Anthroposophische Menschenerkenntnis und Medizin, GA 319, Dornach 1994
- Storck Ulrich (Hg.): Technik der Massage: Kurzlehrbuch (Physiofachbuch), Stoccarda - New York 2010
- Wais Mathias: Biographiearbeit Lebensberatung: Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen, Stoccarda 2015
- Voce in Wikipedia: „Rhythmische Massage“  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Rhythmische\\_Massage](https://de.wikipedia.org/wiki/Rhythmische_Massage) (data di accesso: 17.09.2019)